



*Proverbio di oggi.....*

**Dicette o pappice vicino a' noce, ramm' o tiemp' ca te spertose**

## CALORIE, NEL TARDO POMERIGGIO E LA SERA SE NE BRUCIANO DI PIÙ

*I risultati rafforzano l'importante ruolo dell'orologio circadiano nella efficacia delle diete. Secondo un nuovo studio pubblicato su Current Biology, del Brigham and Women's Hospital e della Harvard Medical School: il tardo pomeriggio e la sera sono i momenti della giornata in cui bruciamo più calorie.*

La ricerca, evidenzia infatti che a riposo le persone bruciano il 10% in più di calorie nel tardo pomeriggio e nella prima serata rispetto alle prime ore del mattino. I risultati aiutano anche a spiegare perché le irregolarità negli schemi dei pasti e del sonno a causa del lavoro su turni o di altri fattori possono portare le persone più probabilità di aumentare di peso. Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, nutrizionista di Humanitas.

### **IN LABORATORIO SENZA OROLOGIO**

Per determinare i cambiamenti nel corso della giornata nel **metabolismo**, i ricercatori hanno studiato sette persone in un laboratorio speciale senza alcun indizio su che ora fosse fuori. Non c'erano orologi, finestre, telefoni o Internet. I partecipanti allo studio avevano assegnati orari per andare a letto e svegliarsi. Ogni notte, i tempi venivano regolati quattro ore dopo, l'equivalente di un viaggio verso ovest attraverso quattro fusi orari ogni giorno per tre settimane.

“Poiché facevano l'equivalente del giro del globo ogni settimana, l'**orologio interno** del loro corpo non poteva tenere il passo, e quindi oscillava al proprio ritmo”, ha spiegato la coautrice dello studio Jeanne Duff -. Questo ci ha permesso di misurare il tasso metabolico in tutti i diversi orari biologici del giorno, capendo quali fossero quelli in cui le persone bruciavano più calorie”.

### **L'IMPORTANZA DELL'ORARIO DEL PASTO**

“I risultati raccolti rafforzano l'importanza del ruolo rivestito dall'**orologio circadiano**, ossia il ritmo basato sulle 24 ore che regola l'alternarsi di sonno e veglia e governa il metabolismo – ha commentato la dottoressa Macorsini -. Inoltre, aiuta a spiegare perché le **irregolarità** negli schemi dei pasti e del sonno a causa dei turni di lavoro o di altri motivi contribuiscano ad aumentare il **peso corporeo**”. (Salute, Humanitas)



## SCIENZA E SALUTE

## VERRUCHE: COME PROTEGGERE LA PELLE

*Bambini, anziani e persone con pelle particolarmente sensibile, lesioni cutanee o un sistema immunitario indebolito presentano un rischio maggiore di sviluppare verruche cutanee, tra le più comuni infezioni della pelle.*

Ne parliamo con il dottor **Salvatore Rini**, dermatologo di Humanitas San Pio X.

**QUALI SONO LE CAUSE DELLE VERRUCHE DELLA PELLE?**

Le **verruche** rappresentano infezioni virali frequenti della pelle, provocate da specifici ceppi del *Papilloma Virus HPV*, diversi da quello implicato nel carcinoma della cervice uterina. Sebbene nel corso della vita tutti entrino in contatto con il virus HPV, solo una parte limitata sviluppa verruche. Il 95% della popolazione è venuto a contatto con il papillomavirus, il 70% risulta portatore sano e solo il 30% sviluppa manifestazioni cliniche.

Le modalità di trasmissione non sono completamente chiare:

- tuttavia, **il rischio aumenta per chi ha contatti ravvicinati con persone infette e per chi condivide scarpe e asciugamani**. Il virus sembra essere in grado di sopravvivere in ambienti umidi, al di fuori del corpo umano.

Il contagio può avvenire attraverso il contatto con le mani, per esempio, non lavandosi correttamente dopo aver toccato una pelle infetta, oppure mediante l'uso di oggetti personali (accappatoi, asciugamani, ciabatte) in contatto con una superficie infetta. Per ridurre il rischio è opportuno indossare ciabatte personali in piscine, terme, palestre e altri ambienti pubblici, mantenere la pelle in buone condizioni e idratata, evitare la condivisione di asciugamani e utensili per la cura delle unghie e dei piedi, e non toccare le verruche per non favorire l'auto-contagio.

**COME RICONOSCERE LE VERRUCHE?**

Le verruche si manifestano come un **ispessimento dello strato corneo dell'epidermide**, accompagnato da una variazione di **colore giallo-grigio** e da una forma tondeggianti e irregolare. Queste lesioni possono causare dolore quando vengono premute. Durante una visita dermatologica, spesso si osservano più verruche, poiché si tratta di una malattia infettiva che può interessare aree diverse del corpo.

I **bambini** sono particolarmente **predisposti** a sviluppare verruche, che possono apparire sul dorso delle mani, sul viso (verruche piane o giovanili), sulla pianta dei piedi (verruche plantari) e intorno alle unghie (verruche periungueali). Possono anche manifestarsi sui palmi delle mani e sulle ginocchia.

**COME ELIMINARE LE VERRUCHE** È consigliabile consultare prontamente un dermatologo in caso di lesioni sospette, sia per una diagnosi precisa sia per il trattamento delle verruche, che varia in base a vari fattori, come tipo, posizione e dimensione delle lesioni.

Un trattamento adeguato è necessario non solo per rimuovere le verruche, ma anche per prevenire la ricomparsa. Purtroppo le verruche possono recidivare, proprio per la natura infettiva della lesione, per tale motivo è opportuno avere un dermatologo di riferimento per avere una continuità assistenziale.

Le opzioni di trattamento per le verruche variano e la loro efficacia può essere difficile da prevedere. Una delle prime linee di intervento prevede l'uso di soluzioni topiche, come l'**acido salicilico**, utile per verruche di dimensioni contenute. Un metodo comune è la **crioterapia**, che utilizza azoto liquido a  $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$  per eliminare le verruche e richiede solitamente più sessioni.

Una tecnica emergente è la laserterapia, in particolare l'uso del Dye laser, noto per la sua efficacia e il dolore ridotto. Questo trattamento, effettuato da un dermatologo, sfrutta la vascolarizzazione delle verruche per distruggere i vasi sanguigni e le particelle virali. Nei casi refrattari, diventa inevitabile a volte metodi terapeutici più distruttivi, come la rimozione chirurgica e la distruzione dei tessuti infetti con diatermocoagulazione. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## BOLLICINE SULLE MANI E SUI PIEDI: CHE COS'È LA DISIDROSI?

*Ad alcune persone può capitare di notare alcune bollicine sulle mani e/o sui piedi.*

Queste bolle, al di là del fattore estetico, possono dare fastidio e, in certi casi, prudere molto.

Le cause possono essere molteplici, ma in alcuni casi si tratta di **disidrosi**, un disturbo della pelle caratterizzato appunto dalla comparsa di piccole vescicole piene di liquido sulle mani e sui piedi.

### **Cosa fare in sua presenza?**

Ne parliamo con gli specialisti dermatologi in Humanitas Medical Care.

### **BOLLICINE SULLE MANI: LE CAUSE**

Le **bollicine sulle mani** possono essere causate da diversi fattori, come ad esempio disidrosi, dermatiti o infezioni o ancora allergie. A seconda della causa, possono manifestarsi in associazione a pelle secca, desquamazioni, puntini rossi o pustole.

Se causate dalla dermatite, per esempio, sulla zona interessata è possibile notare altri fenomeni cutanei come secchezza della pelle, screpolature o macchie rosse.

Le bolle sulle mani possono comparire a causa di un'**irritazione**, dopo essersi esposti ad agenti nocivi esterni, ma anche semplicemente dopo aver lavato le mani troppo di frequente con un prodotto aggressivo.

Ancora, le bolle possono manifestarsi anche a causa di un'**allergia**, come al nichel, alla gomma, o ad alcune sostanze presenti nei profumi o nei cosmetici.

Spesso, però, le bollicine sulle mani possono essere un sintomo della disidrosi.

### **CHE COS'È LA DISIDROSI?**

La **disidrosi** è una condizione della pelle che provoca la formazione di piccole vesciche piene di liquido sui palmi delle mani e sui lati delle dita, e che a volte possono riguardare anche la pianta dei piedi. Le bolle sono generalmente piccole – circa 1 mm – e spesso appaiono raccolte in grappoli. Nei casi più gravi, le vesciche possono “fondersi” e formare vere e proprie bolle..

Le vesciche generalmente durano poche settimane e causano un intenso prurito.

Una volta che le vesciche da disidrosi si asciugano, la pelle può apparire secca e desquamante.

Queste vesciche possono essere in alcuni casi dolorose e fastidiose, ma mai contagiose.

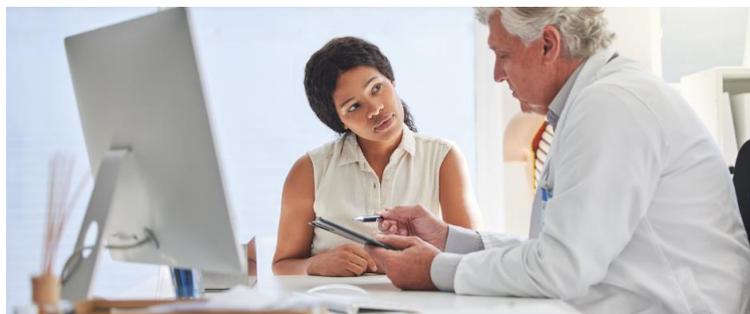
La causa della disidrosi non è nota.

Questo disturbo potrebbe essere associato a dermatite atopica, o a condizioni allergiche, come il raffreddore da fieno. Anche lo stress potrebbe avere un ruolo nella comparsa della disidrosi.

Le eruzioni possono essere stagionali nelle persone con allergie nasali.

### **COSA FARE IN CASO DI DISIDROSI?**

In presenza di bolle sulle mani è opportuno effettuare una **visita dermatologica** così da ricevere una corretta diagnosi e indicazioni sui trattamenti più appropriati, che possono includere prodotti specifici, come creme a base di cortisone, terapie in compresse o altri tipi di trattamenti. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# IPOTIROIDISMO: AVERE SPESSO FREDDO PUÒ ESSERE UN SINTOMO

*Sentire costantemente freddo può non essere solo una sensazione sgradevole, ma potrebbe anche essere un sintomo legato all'ipotiroidismo: una condizione che si verifica quando la tiroide non produce sufficienti ormoni.*

Ne parliamo con la dottoressa Barbara Pirali, endocrinologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

## IPOTIROIDISMO E FREDDO: QUALE LEGAME?

La tiroide svolge un ruolo cruciale nella regolazione del metabolismo e nella **produzione di calore corporeo**, nota come **termogenesi**. Le persone con ipotiroidismo spesso sperimentano intolleranza al freddo a causa della

produzione insufficiente di ormone tiroideo, necessario per queste funzioni.

Gli ormoni tiroidei non influenzano solo la temperatura corporea, ma hanno anche un impatto significativo su altri aspetti della salute, tra cui il peso corporeo, la salute cardiovascolare e la fertilità.

## IPOTIROIDISMO: I SINTOMI

I **sintomi** dell'ipotiroidismo possono variare da persona a persona, ma alcuni dei più comuni includono:

- *sensazione di fatica e stanchezza cronica*
- *pelle e capelli secchi*
- *debolezza e crampi muscolari*
- *aumento di peso non spiegato*
- *elevati livelli di colesterolo nel sangue*
- *irregolarità nel ciclo mestruale*
- *rallentamento della frequenza cardiaca.*

## COME CURARE L'IPOTIROIDISMO?

La gestione dell'ipotiroidismo inizia con la **prevenzione**, che include un'adeguata **assunzione di iodio attraverso l'alimentazione** e controlli periodici, specialmente per coloro che hanno una storia familiare della malattia o presentano sintomi indicativi.

Per valutare il funzionamento della tiroide, è importante **monitorare il valore del TSH** (ormone tireostimolante), che è prodotto dall'ipofisi e regola l'attività ormonale della ghiandola tiroidea. Possono anche essere analizzati gli **anticorpi anti-tiroide** (come gli anticorpi contro la perossidasi tiroidea e la tireoglobulina, nonché gli anticorpi anti recettore del TSH), che sono associati a malattie autoimmuni della tiroide, come la tiroidite di Hashimoto e il **morbo di Basedow**.

L'ipotiroidismo può essere efficacemente trattato con la **somministrazione dell'ormone tiroideo L-tiroxina**.

Lo specialista può anche decidere di valutare la necessità di un'ecografia tiroidea.

Questo esame permette di studiare la struttura, le dimensioni della tiroide e la presenza di noduli. In caso di noduli sospetti, viene effettuato l'agoaspirato per escludere la presenza di cellule tumorali.

Il riscontro ecografico di nodularità tiroidea è comune, ma nella maggioranza dei casi si tratta di noduli benigni e asintomatici.

In ogni caso, in caso di noduli è consigliato il controllo di uno specialista.

In questo modo si possono valutare le dimensioni, le caratteristiche ecografiche e la presenza di eventuali disturbi alla respirazione e alla deglutizione, sintomi che possono manifestarsi in caso di gozzi di grosse dimensioni. (*Salute, Humanitas*)



## PREVENZIONE E SALUTE

## TRATTENERE LE URINE FA MALE?

*È capitato a molti di dover trattenere le urine, magari perché non si ha un bagno vicino o quando si è troppo impegnati a concludere un'attività per fermarsi e andare in bagno.*

Questo atteggiamento, però, può essere pericoloso per la salute: trattenere le urine può causare infezioni del tratto urinario e problemi renali.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Alberto Saita**, Responsabile della sezione di **Endourologia di Humanitas Rozzano**.

### Trattenere le urine: cosa succede quando la vescica si riempie?

Nel momento in cui la vescica si riempie oltre la sua massima capacità, i nervi periferici inviano un segnale direttamente al sistema nervoso centrale.

Il cervello può quindi "comandare" alla vescica di svuotarsi o meno, secondo le circostanze.

Se, per esempio, non ci si trova in un posto lontano dal bagno, il cervello indicherà alla vescica di non svuotarsi. Se non si hanno problemi al sistema urinario, trattenere le urine non è pericoloso, purché avvenga occasionalmente.

Di norma **la vescica si riempie circa 300 ml**. A seconda del livello di idratazione, andrebbe svuotata **ogni tre/sei ore**. Non esiste però una regola fissa che indichi per quanto tempo trattenere le urine: è un intervallo che varia a seconda di diversi fattori, come le dimensioni della vescica, abitudini individuali, ma anche dall'età, alla presenza di condizioni specifiche, come la gravidanza o la prostata ingrossata.

### Trattenere le urine causa infezioni?

Se ci si abitua a trattenere l'urina e a rimandare lo svuotamento della vescica, ci si mette anche nelle condizioni di avere maggiori probabilità di sviluppare **infezioni del tratto urinario**.

Insieme all'urina, infatti, si trattengono **tossine, batteri e sostanze acide**.

Inoltre, quando le urine si trattengono per molto tempo e si supera il limite di elasticità della vescica, si rischia di non riuscire a eliminare tutto il contenuto della vescica al momento di urinare. La parte che rimane all'interno dell'organo può rappresentare un fattore che predispone all'infezione.

### I sintomi delle infezioni del tratto urinario

Ci si può rendere conto di soffrire di un'infezione del tratto urinario qualora ci siano **sintomi** come:

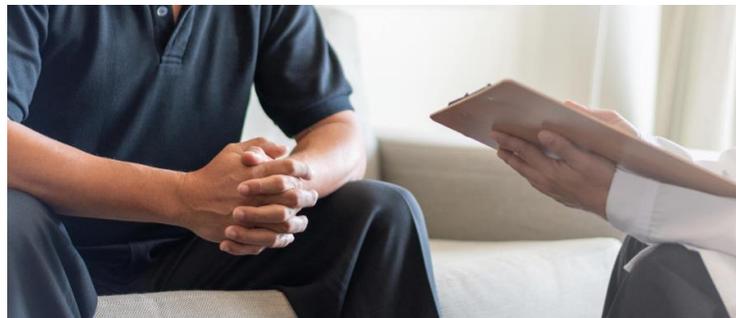
- ❖ *bruciore durante la minzione;*
- ❖ *bisogno forte e frequente di urinare;*
- ❖ *incontinenza urinaria e perdite;*
- ❖ *presenza di sangue nelle urine.*

Quali condizioni possono peggiorare se si trattengono le urine?

Tra le condizioni nelle quali trattenere le urine può aumentare il rischio di infezioni o di malattie renali, segnaliamo:

- ❖ *prostata ingrossata;*
- ❖ *vescica neurogena;*
- ❖ *disturbi renali;*
- ❖ *ritenzione urinaria.*

(Salute, Humanitas)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio

# Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

**Termine presentazione domande:** 03 Febbraio 2025 ore 12.00

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia
2. la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti*, etc), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

<https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda>



Dipartimento di  
Farmacia  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II

FARMACIA  
DEI SERVIZI

• MASTER DI II LIVELLO

**PHARMAFORWARD:  
GLI ORIZZONTI DELLA  
FARMACIA DEI SERVIZI**

Posti disponibili: 35  
Termine presentazione domande: 03/02/2025

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:  
prof. Ferdinando Fiorino  
fefiorin@unina.it  
081679825